

メニュー



グルテンフリー ヴィーガン

小麦、卵、乳製品、お肉、お魚、白砂糖、添加物不使用
ごま、ナッツ、大豆を使用しているものはメニュー表でご確認ください。

* 冷凍でもご用意しているものもございます



お弁当

* 副菜は変わる場合がございます

1, 発芽玄米弁当

¥1,080

発芽させた玄米に小豆を混ぜて炊いた。発芽玄米とお惣菜のお弁当です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



4, 玄genのハンバーグ弁当

¥1,404

根菜類と香味野菜と豆類で作った、グルテンフリーハンバーグのお弁当。ご飯は発芽させた玄米に小豆を混ぜて炊いた発芽玄米です。
※大豆、リンゴ、ごま使用



2, 薬膳御飯弁当

¥1,296

薬膳で使われる、陳皮、丁子、花椒、クコの実、ごま、シナモン、ごぼう、きのこ類を使った炊き込みご飯のお弁当です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



5, ハンバーグと薬膳御飯弁当

¥1,728

おかずのメインがハンバーグで、ご飯は薬膳で使われる、陳皮、丁子、花椒、クコの実、ごま、シナモン、ごぼう、きのこ類を使った炊き込みご飯のお弁当。
※大豆、リンゴ、ごま使用



3, スパイスピラフ弁当

¥1,296

玄genのオリジナルマサラで、たくさんの野菜とバスマティライスを炒めたスパイスピラフとお惣菜のお弁当。

※大豆、リンゴ、ごま使用



6, ハンバーグとスパイスピラフ弁当

¥1,728

おかずのメインがハンバーグで、ご飯は玄genのオリジナルマサラでたくさんの野菜とバスマティライスを炒めたスパイスピラフのお弁当です。
※大豆、リンゴ、ごま使用



7, 野菜寿司弁当

¥1,728

目にも鮮やかな野菜のお寿司のお弁当。玄genの裏メニュー。
ご予約のみ、3個以上のご注文で承っております。
※大豆、リンゴ使用




スパイスカレー

8, 玄genのオリジナルスパイスカレー

オリジナルスパイス	ソースのみ	ご飯付き
ミックスで作ったカレー	¥972	¥1,188

ソースに、豆腐の唐揚げのスライスをつッピング。チキンカレーのような食感が楽しめるカレーです。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



11, ほうれん草のグリーンカレー

アーユルヴェーダ	ソースのみ	ご飯付き
カレーにほうれん草	¥972	¥1,188

を合わせた鉄分豊富なカレーです。ナッツで作ったチーズをつッピング。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、カシューナッツ、ごま使用



13, ヴィーガンバターチキンカレー

スパイスカレーに	ソースのみ	ご飯付き
ココナッツミルクと	¥1,080	¥1,296


カシューナッツのヴィーガンバターを合わせた、マイルドでコクのあるカレー。
辛さ★☆☆☆☆
※大豆、カシューナッツ、ごま使用



9, 野菜たっぷりカレー

玄genオリジナル	ソースのみ	ご飯付き
ブレンドのスパイスと	¥972	¥1,188


たくさんの野菜から出るうま味が楽しめます。スパイスカレー好きにおすすめです。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



12, 炒り豆腐のキーマカレー

炒り豆腐でひき肉	ソースのみ	ご飯付き
の食感を出した	¥972	¥1,188


キーマカレーです。豆腐とひよこ豆は良質のタンパク質と食物繊維が豊富に含まれています。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



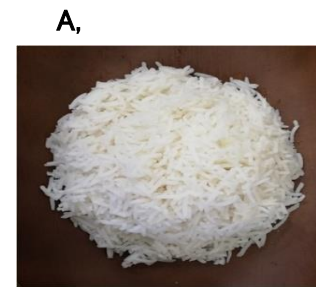
10, アーユルヴェーダカレー

アーユルヴェーダの	ソースのみ	ご飯付き
考えに基づき、胃と	¥972	¥1,188

肝臓に良いスパイスをたくさん使っています。季節の野菜を添えて。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



ご飯は
A, バスマティライス
または
B, 発芽玄米(小豆入り)
どちらかお選びいただけます



大盛りは+108円

スープ

14, アーユルヴェーダスープ

¥756

胃と肝臓に良い
スパイスとニンニク、
生姜、玉ねぎを
ふんだんに使って
います。
身体も温まりデトッ
クス効果も期待でき
ます。



サイドメニュー

15, キッシュ

¥756

豆腐、カシューナッツ、
かぼちゃのクリーム
ソースと、たくさんの野
菜を合わせて焼いた
キッシュです。
※大豆、カシューナッツ
アーモンド、ごま使用



16, 甘酒ピクルス

¥540

発酵食品の甘酒と
リンゴ酢を合わせた
ピクルス液で野菜を
漬けています。
※リンゴ使用



17, 豆腐の唐揚げ

¥648

お豆腐とこんにゃく、
にんにく、生姜を
合わせて香ばしく
揚げたお豆腐の唐
揚げです。
外はカリッと、中は
もっちりしています。
※大豆使用



米粉パン

18, ふんわり米粉パン

¥864

米粉を天然酵母
で発酵させた
米粉100%の
米粉パンです。



19, 米粉丸パン

¥540

創業当初より人気のふ
んわり米粉パンのレシピ
そのままに、
食べやすいサイズの
丸パンが登場しました！



焼き菓子

20, 豆腐とナッツのチャイスコーン

豆腐とアーモンドの生地
に当店オリジナルの
スパイスチャイをたっぷり
混ぜて焼いた香り豊かな
グルテンフリースコーン
です。
※大豆、アーモンド、ごま
使用

¥432



21, 豆腐とナッツのチョコチップスコーン

豆腐とアーモンドの生地に、
オーガニックチョコチップを
たっぷりと混ぜて焼いた、
グルテンフリーの
チョコチップスコーンです。
※大豆、アーモンド、ごま
使用

¥432



22, フィナンシェ

アーモンドとカシュー
ナッツの香りと、
ココナッツミルクの優し
い甘み、しっとりとした
グルテンフリーの
フィナンシェです。
※カシューナッツ、アー
モンド、ごま使用

¥432



23, フロランタン

アーモンドたっぷりの
フロランタン、厚みがあっ
て食べ応えもあります。
ヴィーガン、グルテンフ
リーなので重たくなく、甘
すぎない、ギルトフリーな
焼き菓子です。
※アーモンド使用

¥432



24, アップルパイ

米粉、コーン、ナッツ、
ごまで作った生地に、
シナモンを効かせた焼
きリンゴを包んだパイ
です。
※リンゴ、カシューナツ
ツ、アーモンド、ごま
使用

¥756



25, ラムレーズンサンド

白あんとカシューナッツ
クリームを合わせた特製
のクリームと、ラム酒のき
いたレーズンを、厚めの
クッキー生地で挟みました
※ラム酒を使用しています
※大豆、カシューナッツ、
アーモンド、ごま使用

¥756



ケーキ

26, ナッツチーズのバイクドチーズケーキ

¥756

ナッツと酒粕がベースの植物性チーズを生地練り込んだ、バイクドチーズケーキです。
※大豆、カシューナッツ、アーモンド、ごま使用



29, 米粉のロールケーキ

¥756

米粉、豆乳、バナナで作った生地で、特性のカシューナッツクリームをたっぷり包んだロールケーキです。
※大豆、カシューナッツ、バナナ使用



27, チョコレートケーキ

¥756

カカオとココナッツミルクで焼いたチョコレートケーキです。
植物性のケーキとは思えない濃厚なケーキです。
※大豆、ごま使用



30, ヴィーガンチーズテリーヌ

¥3,456

アーモンドとカシューナッツをたっぷり使った濃厚なヴィーガンチーズテリーヌ。冷凍で保存の上、食べる分だけ切り分けてから自然解凍してください。
※大豆、カシューナッツ、アーモンド、リンゴ使用



28, 抹茶ケーキ

¥756

抹茶のテリーヌのようにしっかりとしたケーキです。
抹茶の香りと少しの苦みがアクセントの、甘すぎない大人のケーキです。
※大豆、ごま使用



チャイとスパイスミックス

31, 豆乳チャイ

¥756

玄genオリジナルのスパイスチャイと生姜を豆乳で煮出しました。甘さはてんさい糖で出しています。
心も体もホッと温まります。
※大豆使用



32, 玄genオリジナル スパイスミックス

¥648

南インドから取り寄せたスパイスを、オリジナルの配合でブレンドしたスパイスミックスです。
クミン、コリアンダー、ターメリック、チリパウダー、フェンネル、フェネグリーク、トゥール豆



33, スパイスティー

15包

3包

紅茶とオリジナルブレンドのスパイス ¥1,296

¥324

を独自の配合で 紅茶、カルダモン、クローブ、シナモン、フェンネル
合わせたスパイスティーです。
スパイシーな香りをお楽しみください。

